HAZTE TU PROPIA ARMONIZACIÓN DE PERSONALIDAD – REDUCE EL NARCISISMO

18 mayo 2021

Mientras que el egocentrismo es una característica de la personalidad, y no debe etiquetarse como trastorno, porque no es cuantificable clínicamente, el trastorno de personalidad narcisista (NPD) es una patología clínica que sí es cuantificable y requiere de tratamiento.

El narcisismo no está directamente vinculado con la posición socioeconómica acomodada de una persona, sino con la autopercepción del individuo (esto es, la percepción de su valía, independientemente de su posición social o económica) [1]. Es un "Yo" hablando "conmigo".

La Psicóloga Carolina Marín, (Licenciada en Psicología y federada por la FEAP, Sevilla), nos dice que, de acuerdo al "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders", los parámetros que debe cumplir un paciente para que pueda ser considerado como transtornado de personalidad narcisista, son nueve [2].

Aunque de todas formas, el diagnóstico clínico debe se certificado por un experto, tú puedes hacerte un autoexamen, a modo de autoinspección, para ver si presentas alguna de las siguientes tendencias, procederes, o inclinaciones, basados en los parámetros antes mencionados, y para que puedas eventualmente reconocerlas como patrones indeseables y controlarlas en alguna medida. Puedes pues decidir qué hacer con estos hallazgos, si guardarlo para ti y tu fuero interno, o compartirlos con un profesional. Todo, bajo tu responsabilidad, por cierto.

Dejo este listado de estas nueve auto observaciones, diseñado a partir de los parámetros señalados en el manual antes mencionado [3].

Cuando "tú" hables "contigo", fíjate en lo siguiente:

1. Si te autopercibes como grande. Si te sientes grande. Si piensas en la grandiosidad.
2. Si fantaseas, imaginas, deseas, o piensas mucho en el éxito, el poder, la brillantez, la belleza o en los amores perfectos. Si en las relaciones interpersonales quieres demostrar éxito, si no puedes permitir ser dominado o superado por otros. Si te cuesta aceptar que estos deseos no se cumplan, o si esto llega a producir resentimiento.

---

[1] Trastorno Narcisista de la Personalidad: causas y síntomas. https://psicologiaymente.com/clinica/trastorno-narcisista-de-la-personalidad
[2] Las 5 diferencias entre egocentrismo y trastorno de personalidad narcisista https://psicologiaymente.com/clinica/diferencias-egocentrismo-trastorno-personalidad-narcisista
[3] DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - American Psychiatric Association)

3. Si te sientes especial y piensas que solo puedes ser entendido sólo por otras personas de tu nivel. De hecho, si mides el nivel de las personas en función de si te entienden o no.
4. Si requieres y esperas que te den muestras de admiración, ojalá continua y evidentemente, hasta excesiva. Te encantaría que hablaran bien de ti a tu paso. Si te gustaría ser famoso o si piensas en ello, o si envidias a los famosos. Puede que quieras ser, o que seas un “influencer”, y que eso sea necesario para ti más allá de las normas éticas.
5. Si crees que tienes más derechos que los demás, por ser tú, sin sustento racional, y piensas que algunas obligaciones son para otros, mas no para ti. Si quieres traspasar las vallas porque están hechas para todos, pero para ti no, y crees que si los demás las aceptan es problema de ellos.
6. Si cuando puedes, te aprovechas de los demás, de sus necesidades, su ingenuidad o sus debilidades para obtener beneficio propio, o si buscar sacar lo que necesites del entorno, sin importarte el perjuicio que causes en el ambiente ni las personas. Si manipulas para ello.
7. Si no te interesa conocer a las personas, lo que piensan, o cómo sienten, o sus cuitas, es decir, si no tienes empatía, y en cambio operan sobre tu entendimiento los prejuicios que tienes sobre quienes te rodean, lo que te justifica para ser así.
8. Si crees que está bien ser arrogante y ser combativo, agresivo, y te conduces así, (cuando crees que puedes, por supuesto). Si crees que el ser competitivo permite hablar mal de quienes te molestan.
9. Si sientes envidia por lo que otros tienen y tú no, ya sean bienes materiales o inmateriales, como fama, el aprecio o la atención de los demás, si tales cosas ocupan parte de tu tiempo, y si ello perjudica o puede perjudicar las relaciones interpersonales y tu productividad. Si crees que los demás te envidian esto o aquello [4].

Buena suerte.

-------------------o0o-------------------

Jaime Sierra Bosch

Consultor Senior en Estrategias Tecnificadas para Tareas Organizacionales y Comerciales – Data – Procesos & Sistemas – Certificado BID en Alianzas Público_ Privadas

Servicios desde 1992.-

[4] Envidia: Tristeza o pesar del bien ajeno // Emulación, deseo de algo que no se posee // Dolor del bien ajeno // Deseo o apetencia de algo que tienen otros. (RAE).

